



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## YUVALAK (ANTALYA)

### Malzemeler:

- 1 kilogram yağsız kıyma,
- 1 su bardağı ince bulgur,
- 1 su bardağı haşlanmış pirinç,
- 1 adet yumurta,
- 1 tatlı kaşığı karabiber,
- 1 tatlı kaşığı tuz.
- 2 su bardağı haşlanmış nohut,
- 4 adet domates,
- 2 diş sarımsak,
- 2 yemek kaşığı tereyağı,
- 1 kahve fincanı zeytinyağı,
- 1 yemek kaşığı kuru nane,
- 1 tatlı kaşığı tuz.

### Yapılışı:

Çukur bir kaba kıymayı koyunuz. Üzerine ince bulguru haşlanmış pirinçleri, yumurtayı, karabiberi ve tuzu koyunuz. Tüm malzemeyi yoğurunuz. Hazırladığınız harçtan kabuklu fındık tanesi iriliğinde ve bilye şeklinde köfteler yapınız. Rendelenmiş domatesleri tencereye koyunuz, orta ateşte karıştırarak saldıkları suyu çektiriniz. Zeytinyağını, tereyağını ve ezilmiş sarımsakları katınız. Tereyağı eriyinceye kadar karıştırdıktan sonra da haşlanmış nohutları iki-üç bardak suyu ekleyiniz. Su kayna-yınca tencereye köfteleri koyunuz. Kısık ateşte suyunu çekinceye dek pişiriniz. Susuz kaldığında köftelerin üzerine kuru naneyi gezdiriniz ve sıcak servis yapınız.